



睡眠と体温の関係

暑く寝苦しい夜が続きます。少しの工夫で体温の調子を整えると、よい睡眠をとることができます。

体温は大きくわけると、二つの仕組みによって調整されています。ひとつは体内時計、もう一つは熱産生・放熱機構です。体温は1日の中で変動しています。夜から明け方にかけて下がり、午前4時～6時頃を底にして上がり始め、夕方4時～6時頃に体温上昇のピークが来ます。一般的に体温は、1日の中で1～1.5度程度の差があります。

この体温の差が、睡眠の質に関係しています。運動をした日の夜に、ぐっすり眠れるのは、運動により体温が上がり、夜に体温が下がる、この時の**最高体温と最低体温の差が大きい**からです。

又、体の中の温度(深部体温)が低いほど、皮膚の温度(体の表面温度)が高いほど、その直後の眠りやすさが強くなっています。眠りにつく前に、皮膚から熱を放散させ、体の内部の温度を下げる事で寝付きをよくするからです。

赤ちゃんが眠くなると、手や足が熱くなるのは、表面から熱を放散させ、体内の温度を下けているからです。

【眠れない時の体温の変化は】

①**最高体温と最低体温の差が小さい** ②**体温の日内変動のバランスが崩れている、などがあります。**

高齢者では:若者と比べて睡眠時の体温が下がりにくいため、睡眠が浅くなったり、加齢により体内時計が前倒しになり、体温も早寝早起きとなりやすくなっています。

うつ病患者さんでは:深部体温が高いと言われています。本来は体温を下げて身体を休める夜の時間帯に、体温が下がらなくなっているのが特徴です。身体が本当の意味での休息モードに入れられないので、うつ病の人は、うまく休むことができず、回復感のない睡眠になってしまうことが考えられます。

認知症患者さんでは:昼と夜の体温リズムが逆転していることがあります。



【体温をあげて熟眠するためには】

運動や入浴で、効率よく体温を上げることができます。1日の最高体温が出現する**夕方から夜にかけて(就寝3～5時間前)**、中強度の運動や入浴(就寝約2時間前)をすれば、睡眠前後の体温の落差が大きくなり、よく眠れるようになります。

体温を上昇させる作用は運動も入浴も同程度ですが、運動のほうが適度な疲れをもたらすため、より睡眠の質に貢献するものと考えられます。夜遅くなってからの運動や入浴は、下がり始めた体温をまた上げるため、逆効果になる場合があります。

戸外で運動を行うときは、熱中症に注意して下さい。

***中等度の運動とは:**少し汗ばむ、少し動悸がする、一緒に運動している隣の人と楽に会話ができるなど。

***入浴の方法:**38～40度のお湯に20～30分程度入る。ただし個人差があるので、時間に関係なく軽く汗ばむ程度で。



【クーラーの使い方】

夜中目覚めにくく、熟睡感が得られる深い睡眠は、通常寝てから最初の3時間くらいまでに現れると言われています。室温が暑いと、うまく体を冷やす事ができず、入眠モードに切り替わりません。寝る前に室温を28度くらいに冷やしておき、起床する3時間前くらいに切れるようにタイマーをセットしてください。

【食事で体温をあげよう】

食べ物が胃腸で消化吸収されて代謝される過程で、7割以上が熱エネルギーに変えられて体温を保っています。暑さで食欲が落ち、食べる量が減ると熱を作るためのエネルギーそのものが不足します。朝食はしっかりと、体を温める食材を使いましょう。そうめんなどが食べやすく、炭水化物(糖質)に偏りがちになることも多くなります。糖質の代謝に必要なビタミンB1を含んだ食べ物も合わせてとると夏ばて予防になります。

***からだを温める食材:**しょうが、ねぎ、にら、しそ、とりにく、チーズ、カツオ、納豆、うなぎ、エビ、みそ、鰻、根菜類等

***ビタミンB1を含む食材:**豚肉、米ぬか、大豆、枝豆、納豆、ごま、のり、鰻、塩麴等



【平熱を知ろう】

体温には個人差があり、子供はやや高く、高齢者ではやや低めです。体温は測る部位によって平熱が違います。

普段から同じ部位で、熱を測り、自分平熱を知っておきましょう。

参考文献:テルモ体温研究所 栄養と料理2010/8号

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局

お薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています(午後2時半頃～1時間程度)

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810